



梦中之乡 凤凰行

湖南凤凰有“中国最美城镇”之称,是“驴友”的梦中之乡,被称作“天下凤凰”。如果你还没去过,趁现在正是旅游淡季,人少价惠,启程去看看这个沈从文笔下的灵秀之地。

凤凰地处湖南湘西州的西南,是一个苗族、土家族为主的少数民族聚集地,境内名胜古迹星罗棋布,有建于唐代垂拱年间的黄丝桥古城、被誉为溶洞奇观的奇梁洞、飞檐斗拱的古建筑朝阳宫、沈从文故居及南华山国家森林公园和两头羊自然保护区。凤凰县城建设古朴典雅,北门、东门古城楼,沱江河畔的吊脚楼别具一格,还有那飞檐翘角的万寿宫、大成殿、天王庙、遐昌阁、万名塔,构成了一幅美丽的画卷。

游凤凰,城内 6 景(沈从文故居、沱江泛舟、熊希龄故居、杨家祠堂、东门城楼、虹桥风雨楼二楼),需 4 个小时左右;凤凰 9 大景,基本上一天可以玩遍;再深入到苗寨观民俗、参加赶集,在凤凰的游程,短则 3 天,长至 5 天,游客可根据自身情况设计,凤凰古城门票有效期为 48 小时。

当然游凤凰,观苗族风情是一大重点,苗族是一个十分好客的民族,有客至苗寨,往往是主人家请客喝酒吃饭以后,主人家的兄弟、房族、友邻甚至全寨的人家都会接着来请,真可谓“一家客人全寨亲”。苗家请客菜肴有鸡、鸭、鱼、肉和木耳、香菇、豆腐、豆芽以及腌鱼、盐酸菜、香肠、血豆腐等;不仅要敬酒劝酒,还要飞歌助兴。

黄丝桥古城位于县城正西 24 公里处,古称渭阳城,始建于唐垂拱二年(公元 686 年),距今已有 1300 多年的历史。清康熙三十九年(1700 年),朝廷为了安抚



和镇压少数民族,这里设立了凤凰直隶厅和沅永靖兵备道。乾隆五十九年(1794 年),这里爆发了历史上最大的苗民起义,历史学家称这次起义是清朝的朝中之战,从此清朝走向没落。

黄丝桥古城属南方长城的一部分,是苗汉相争的前沿阵地。古城坐西朝东,是一座青石结构的石头城,城墙所用石料皆采用石灰岩的青光巨石,最大的约重 1000 公斤,小的也有 500 公斤,石面平整,工艺讲究。城墙周长 686 米,东西长 153 米,南北长 190 米,总面积 29070 平方米,城墙高 5.6 米,厚 2.9 米,城墙上走道宽 2.4 米可以跑马,大小箭垛 300 个,开东、西、北三门。

沱江是凤凰的母亲河,坐上乌篷船,听着艄公的号子,看着两岸已有百年历史的土家吊脚楼,别有一番韵味。顺水而下,穿过虹桥,一幅江南水乡的画卷便展现于眼前:万寿宫、万名塔、夺翠楼……一种远离尘世的感觉油然而生。

处在张家界至凤凰古城的黄金走廊中心节点位置,是《边城》、《湘西剿匪记》、《血色湘西》、《湘西往事》、《湘女萧萧》等著名影视剧的外景拍摄地。这里至今保留着最完整、最原始的土石墙建筑群,家家相通,户户相连,保有湘西最原始神秘的巫文化“赶尸”“放蛊”等。

到凤凰不去赶集不算是真正到过凤凰,不光农贸产品丰富,价格便宜,而且还有各种难得一见的民族特色产品;集会还是苗族少女争奇斗艳的场所,她们穿着民族盛装,五颜六色,绚丽多彩。

(稻米)



旅游提示

住宿:凤凰旅店一般分为宾馆和客栈;客栈由于位置、设施的不同,差价比较大,普通家庭客栈在 40 元/间,有彩电、热水、独立卫生间;有空调,位置较好的客栈,60~80 元/间;宾馆则变化较大,100~300 元/间,旺季时会大幅度上涨。

饮食:凤凰社饭、隔年熏腊肉、血粑鸭子、酸菜鱼汤等。

特产:江竹豆、玉米、茶叶、油桐茶、生漆、槿柑、板栗、猕猴桃、黄柏、杜仲、红晒烟等。

旅游贴士

冬天旅游“三带”

一带手杖 冬天天气冷,地上结了冰,走路容易打滑,特别是爬山,很不安全。如带根手杖,走路时既可以省力,又能防滑。

二带雨披 冬天雨水多,特别是山上,天气说变就变,身上被雨水淋湿,很容易生病。因此带上雨

披,以防万一。

三带保温杯 出门旅游,时间一长,容易口渴;冬天天气冷,瓶装水太凉,喝了胃不舒服,不如出门前带个保温杯,旅途中可装上热茶,路上渴了,喝下肚人暖融融的。

(班景涛)

冷热温泉不宜交替泡

泡温泉可驱走体内郁结的寒气,促进人体新陈代谢和肌肉活动。不过,泡温泉也是有禁忌的,如果没有选择恰当的泡温泉方式,很可能养生不成反伤身。

温泉按其温度分为冷泉(水温在 25℃以下)、微温泉(水温 26~33℃)、温泉(也就是最常见的温泉,水温 34~38℃)、热温泉(水温 38~42℃)、高热温泉(水温在 43℃以上)五种。

很多人在泡温泉后感觉很热,因此就穿着泳衣走来走去,或是直接从温度比较高的温泉转移到水温比较低的温泉。这些做法

不利于健康。人在泡温泉时全身的毛孔张开,如果很快在温差比较明显的温泉间转移,或是泡温泉后露天行走却不注意保暖,人受到冷刺激后很容易感冒,而且心脏在这种冷热交替刺激下也要承受更大的压力。

另外,如果有皮肤外伤,或是发生了皮肤过敏、皮炎,都不能泡温泉,否则会加速皮肤水分的蒸发,破坏皮肤保护层,使症状进一步恶化。

泡温泉虽然惬意,但不能过于频繁,一般来说,两次中间要隔上 3~7 天。

(新民)

异国揽胜



富士山之缘

“玉扇倒悬东海边”,“富士白雪映朝阳”,日本诗人用这样美丽煽情的诗句赞美象征日本民族精神的富士山。

如此令人神往的圣山,据导游戴文军说,只是偶尔露峥嵘。他一个月带队四次,只有一次能见到她的真面目。这次,我们一睹了她的多姿多彩的芳容,这是我们的造化,也是与富士山的缘分。

富士山耸立在日本本州中南部静冈、山梨两县交界处,距东京 80 公里,面积约 90.76 平方公里,海拔 3376 米。旅居日本的儿子跟我说,只要天空晴朗,他家就可以遥望美丽的富士山,这是杨氏家族与富士山的缘分。在富士山北麓有富士五湖,从东向西分别为山中湖、河口湖、西湖、精进湖和本栖湖,其中山中湖最大。在山中湖东南的忍野村,有涌池、镜池等八个池塘,总称“忍野八海”,与山中湖相连。河口湖在五湖中交通最方便,湖中有岛,是五湖中唯一有岛之湖。这里轻捷的游艇在万顷碧波上穿梭,湖光山色交相辉映,景色十分迷人。

富士山南麓是一片辽阔高原地带,这里有著名的白系瀑布与音止瀑布。在静冈县裾野市的富士山麓,还辟有富士游猎公园,面积 74 万平方米,豢养 40 种 1000 多头野生动物。登上富士山五合目海拔 2305 米处后,直奔邮政处购买明信片,盖上富士山纪念邮戳,投寄给国内好友,让我们共享好运,分享快乐。然后,再静心环

顾四周,好一派秋高气爽、阳光灿烂的异国风景。赶快取出摄像机、照相机,以美丽的富士山为背景,抢下这既美丽又值得纪念的镜头。

去年 4 月间日本樱花盛开季节,温家宝总理访问日本时说:“中日两国人民友好的根基,如同泰山和富士山一样不可动摇。”于是,这一年的 11 月,中国的泰山和日本的富士山结为“友好山”。富士山和中国有缘。

富士山不仅体现了与中国有深厚的情分与缘分,而且早在古代就有神奇的情缘。传说,秦始皇为寻觅长生不老的仙草,派遣徐福率童男童女各五百人到日本蓬莱国的不二山(即富士山,意为“惟一”)。在灵山深处,发现一种靠山雾生长的植物(即玫瑰),它结出的红色果实,具有延年益寿的效用。遗憾的是,此时秦始皇已经去世。徐福乐得自己享用,且在富士山麓定居下来,传播中国的文化。若干年后,徐福也没有长生不老,仙逝了,变成一只鹤,一直在富士山原野上空翱翔。再过几年后,鹤也死去,落在附近的福源寺内。当地百姓还在寺内筑建了“鹤冢”,祭祀它的神灵。至今当地人还将富士山附近唤作“鹤都”,这个美丽的传说至今仍在日本人民中广泛流传。

富士山不但是日本民族精神的象征,而且也是一衣带水的中日两国人民友谊的象征。

(杨云棠)